5.136 Polievka zo zeleného mrazeného hrášku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,40	0,40
hrášok mrazený	2,00	2,00	3,50	3,50	5,00	5,00	6,50	6,50
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,02	0,02	0,05	0,05
ochucovadlo			0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
voda	20,00	20,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Hrášok dáme variť do teplej vody, pridáme soľ, ochucovadlo. Z hladkej múky a oleja urobíme zápražku, ktorú pridáme do polievky a krátko povaríme. Nakoniec zjemníme maslom, pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať a všetko povaríme 20 minút. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	201	48	1,61	2,5	0,9	4,6	0,6	20,8	0,3	0,023	0,0	0,0	4,2	0,0
B	272	65	2,54	3,0	1,2	6,5	0,9	24,9	0,5	0,031	0,1	0,0	6,4	0,0
C	370	89	3,69	3,6	1,5	9,5	1,3	30,8	0,7	0,067	0,1	0,1	9,4	0,0
D	492	118	4,74	5,2	2,5	12,1	1,7	37,4	0,9	0,075	0,1	0,1	11,6	0,0